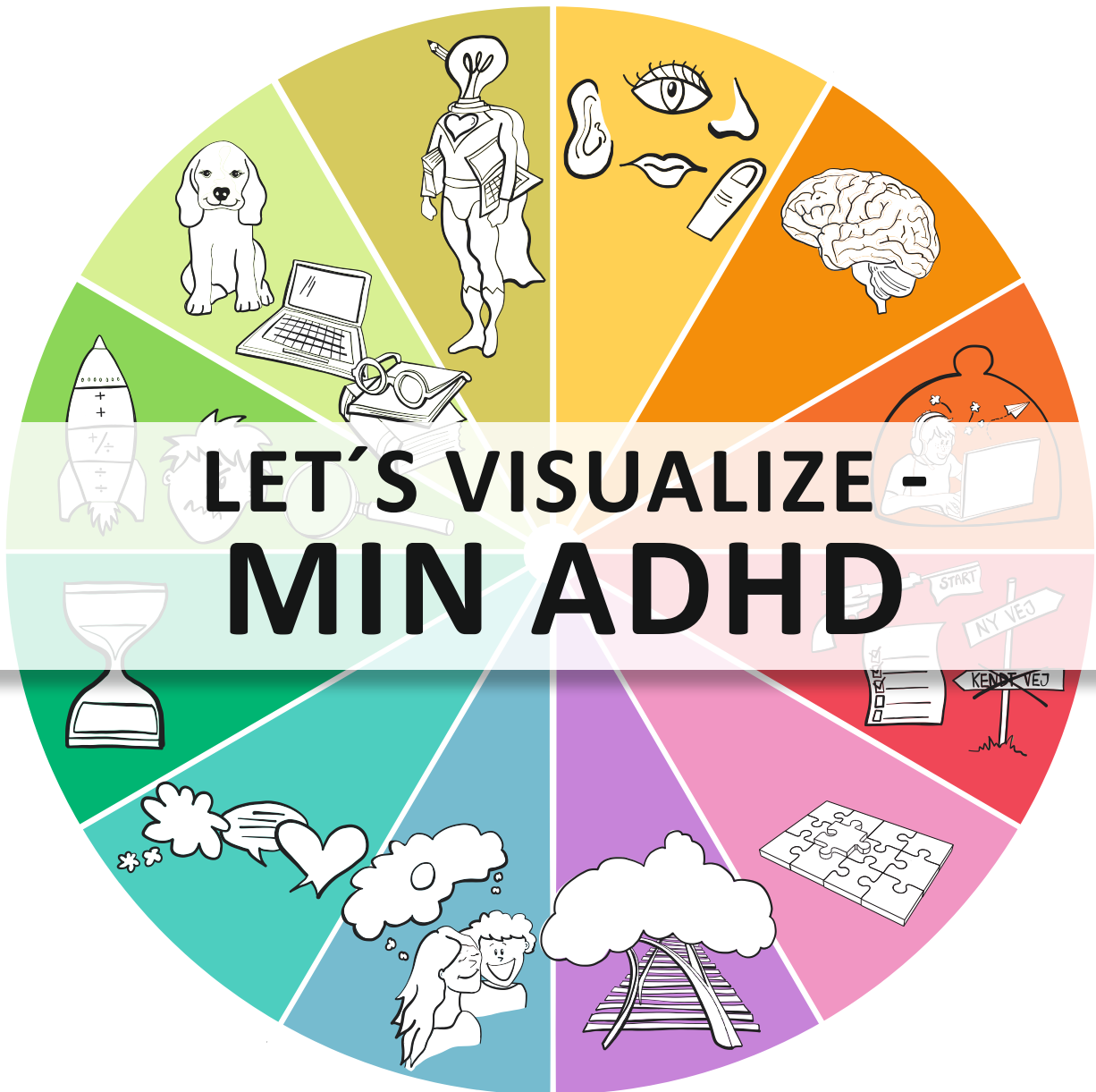


Annette Møller, Ann Hornum og Casper Walsøe Hansen



Unge & voksne

Arbejdsark



Arbejdsark til *Let's Visualize – Min ADHD*

Let's Visualize – Min ADHD er et konkret og visuelt understøttet samtalemateriale, hvis hovedformål er at fremme selvforståelsen hos unge og voksne med ADHD og dermed også at skabe grobund for at opnå bedre livskvalitet.

Let's Visualize – Min ADHD består ud over de følgende printbare arbejdsark også af:

1. En **Manual til fagperson**, som anbefales læst inden ibrugtagning af materiale.
2. En **Samtalemappe** med talrige illustrationer og forklaringer, som bruges under samtalen mellem fagpersonen og personen med ADHD.

Anvendelsen af arbejdsarkene er beskrevet nærmere i *Manual for fagperson* på s. 3-14, hvorfor det anbefales at orientere sig her, før arbejdsarkene tages i brug.

Vi anbefaler som udgangspunkt, at det er fagpersonen, der noterer i arbejdsarkene. Dette skyldes flere ting:

- Personer med ADHD har ofte vanskeligheder med at udvælge, hvad der er vigtigst at få skrevet ned under samtalen.
- Nogle vil opleve det udfordrende at dele opmærksomheden i forhold til både at skulle samtale og notere ned.
- De fleste kommer til at bruge unødigt meget energi på selv at skulle notere frem for at forholde sig til samtalens indhold.

Vær dog opmærksom på at tilpasse dig de individuelle behov. Der kan f.eks. være nogle, der har nemmere ved at huske samt opretholde fokus og opmærksomhed, hvis de selv noterer.

Rigtig god fornøjelse med at bruge *Let's Visualize – Min ADHD's* arbejdsark!



Oversigt over arbejdsark tilhørende *Let's Visualize – Min ADHD*

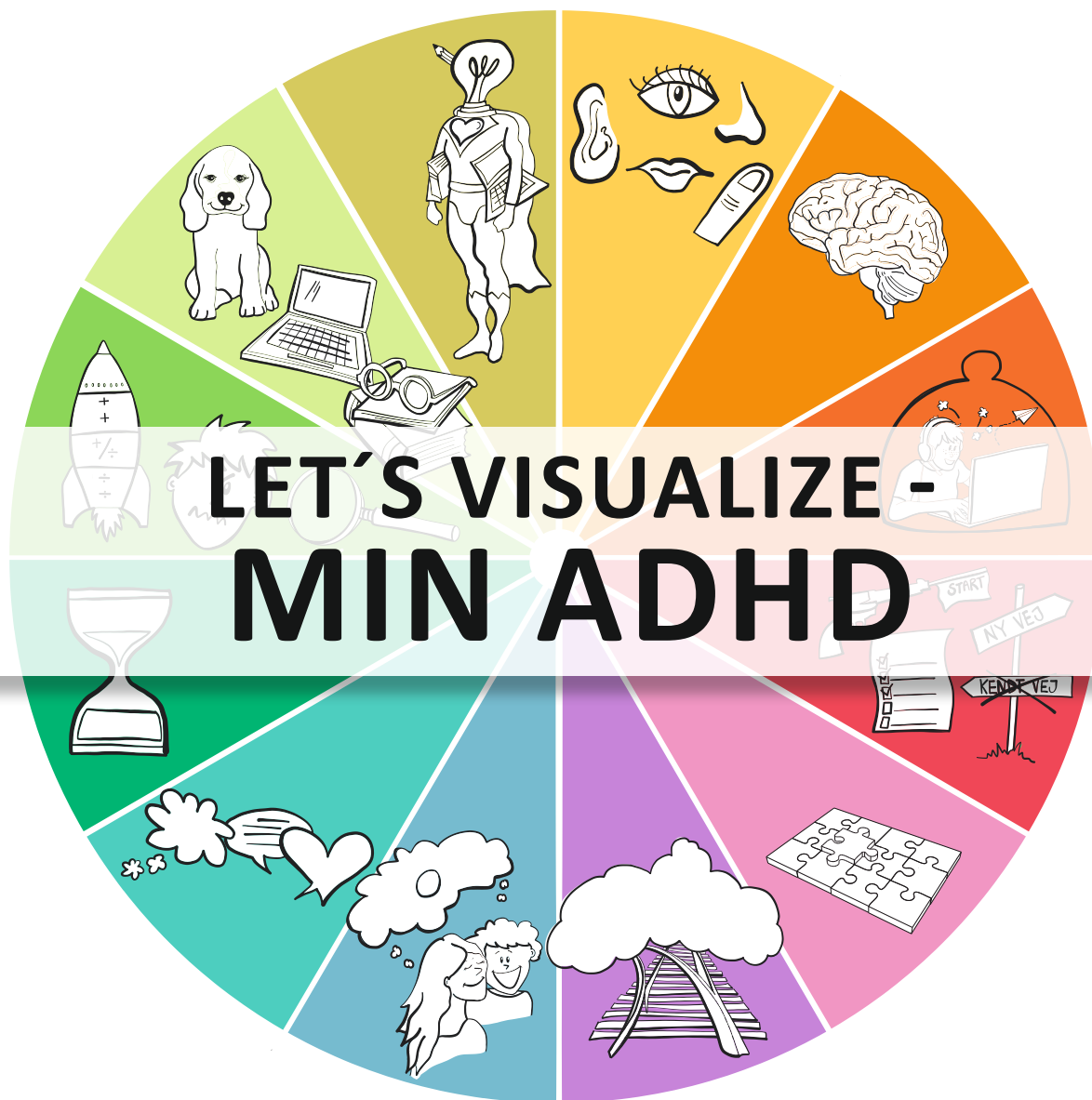
1. Tjekliste til fagperson: Brug af arbejdsark
2. Forside
3. Invitation til selvforståelsesforløb
4. Dagsorden til første samtale
5. Information om *Let's Visualize – Min ADHD's* selvforståelsesforløb
6. Plan og aftaler omkring selvforståelsesforløb
7. Informationer om mig
8. Håb for udbytte af selvforståelsesforløb
9. Dagsorden til samtale
10. ADHD
11. De 10 H'er
12. Min ADHD-profil - A4
13. Min ADHD-profil - A3 (delt på to A4-ark)
14. Min ADHD-profil - A3
15. Sanser
16. Begavelse
17. Opmærksomhed
18. Eksekutive funktioner
19. Sammenhængsforståelse
20. Forestillingsevne
21. Social kognition
22. Kommunikation
23. Bearbejdningshastighed
24. Hukommelse
25. Interesser
26. Styrker
27. Dagsorden til afsluttende samtale
28. Evaluering af udbytte af selvforståelsesforløb
29. Invitation til overleveringsmøde
30. Aftaleark fra overleveringsmøde



Tjekliste til fagperson: Brug af arbejdsark

Vedr.: _____

Hvornår printes	Arbejdsark	Relevant i dette forløb (sæt kryds)
Før opstart/første samtale	Nr. 1 Tjekliste til fagperson: Brug af arbejdsark	
	Nr. 2 Forside (og find en mappe til arbejdsarkene)	
	Nr. 3 Invitation til selvforståelsesforløb	
	Nr. 4 Dagsorden til første samtale	
	Nr. 5 Informationer om <i>Let's Visualize - Min ADHD's</i> selvforståelsesforløb	
	Nr. 6 Plan og aftaler omkring selvforståelsesforløb	
	Nr. 7 Informationer om mig	
	Nr. 8 Håb for udbytte af selvforståelsesforløb	
Ved gennemgang af hele Samtale-mappen	Nr. 9 Dagsorden til samtale	
	Nr. 10 ADHD	
	Nr. 11 De 10 H'er	
	Nr. 12 (A4) eller nr. 13+14 (A3 fordelt over 2 A4) eller nr. 15 (A3) ADHD-profilen	
Ved gennemgang af enkeltstående emner fra Samtalemappen	Nr. 9 Dagsorden til samtale	
	Nr. 10 ADHD	
	Nr. 11 De 10 H'er	
	Nr. 15 Sanser	
	Nr. 16 Begavelse	
	Nr. 17 Opmærksomhed	
	Nr. 18 Eksekutive funktioner	
	Nr. 19 Sammenhængsforståelse	
	Nr. 20 Forestillingsevne	
	Nr. 21 Social kognition	
	Nr. 22 Kommunikation	
	Nr. 23 Bearbejdningshastighed	
	Nr. 24 Hukommelse	
Nr. 25 Interesser		
Nr. 26 Styrker		
Til sidste samtale	Nr. 27 Dagsorden til afsluttende samtale	
	Nr. 28 Evaluering af udbytte af selvforståelsesforløb	
	Nr. 29 Invitation til overleveringsmøde (med dagsorden)	
Til overleveringsmøde	Nr. 29 Invitation til overleveringsmøde (med dagsorden)	
	Nr. 30 Aftaleark fra overleveringsmøde	



Disse arbejdsark tilhører: _____



Invitation til selvforståelsesforløb

Dato/Sted

Kære _____

Jeg hedder _____ og arbejder på _____

Du inviteres hermed til et opstartsmøde omkring dit kommende selvforståelsesforløb.

Dato og klokkeslæt: _____

Sted: _____

Hvem deltager: _____



Hvorfor et selvforståelsesforløb?

Selvforståelsesforløb, hvor du f.eks. kan få:

- Viden om, hvad ADHD er generelt.
- Viden om, hvordan og hvorfor du bliver påvirket af din ADHD i din hverdag.
- Mulige ideer, der kan gøre din hverdag nemmere.
- Større viden om din ADHD, som kan gives videre til dit netværk (f.eks. familie, studie/arbejdsplads, støttepersoner og socialrådgiver), så de også får en bedre forståelse af din ADHD.

Hvad består et selvforståelsesforløb af?

Der bruges et materiale, som hedder *Let's Visualize – Min ADHD*. Vi kommer til at anvende:

- Visuelle modeller/tegninger
- Forklaringer
- Eksempler fra hverdagen
- Forslag til hjælpsomme ideer
- Arbejdsark, hvor vi undervejs i samtaleforløbet noterer aftaler, oplysninger om dig og din ADHD samt hjælpsomme strategier. Du får arbejdsarkene udleveret som et samlet hæfte efter forløbet.

Ved første møde laver vi aftaler for selvforståelsesforløbet. Vi taler f.eks. om:

- Antal samtaler, varighed og mulighed for pauser.
- Hvor samtalerne skal afholdes.
- Dato og tidspunkt for samtalerne (måske er der tidspunkter på dagen, hvor du er mest oplagt?).
- Hvem der evt. skal deltage sammen med dig. Det kan være godt at have en støtteperson med, som du efter samtalerne kan tale med om den nye viden.

Ved første møde har du også mulighed for at se *Let's Visualize – Min ADHD*-materialet samt få svar, hvis du har spørgsmål.

Jeg glæder mig til at møde dig og komme i gang med forløbet.

Med venlig hilsen



Dagsorden til første samtale

Dagsorden første samtale d. _____

1) Velkomst og præsentation af hinanden og *Let's Visualize – Min ADHD*-materialet

2) Planlægning og forventningsafstemning:

- a. Planlægning af selvforståelsesforløbet
- b. Aftaleark til første samtale
- c. Håb for udbytte af selvforståelsesforløbet
- d. Præsentation af mappe til selvforståelsesforløbet

3) Informationer om dig

4) Aftaler til næste gang:

a. Emner vi gennemgår næste gang:

b. Hvad skal du evt. være obs på, undersøge eller øve på til næste gang?



Information om *Let's Visualize – Min ADHD's* selvforståelsesforløb

Formål: _____ har iværksat dette selvforståelsesforløb. Formålet med forløbet er at give viden om ADHD og få italesat din personlige ADHD-profil.

Vi kommer til at tale om:

- Hvad ADHD er generelt.
- Hvordan og hvorfor, du bliver påvirket af din ADHD i din hverdag.
- Mulige ideer, der kan gøre din hverdag nemmere.

Materialet:

Vi kommer til at bruge materialet *Let's Visualize – Min ADHD*, hvor vi gennemgår samtalemappen og udfylder tilhørende arbejdsark.

Opbygning af selvforståelsesforløbet - Hvad kan du forvente af indhold:

Første samtale:

- Planlægning af forløb og information om dig.
- Håb for udbytte af selvforståelsesforløb

Samtaler i forløbet (gennemgang af Samtalemappen):

- Introduktion til ADHD-diagnosen
- Gennemgang af modellen ADHD-profilen. Den består af flere funktionsområder, som alle indeholder en illustration, og vi taler om:
 - Teoretiske forklaringer.
 - Eksempler fra hverdagen.
 - Eksempler på hjælpsomme ideer.

Undervejs noterer vi vigtige pointer i forskellige arbejdsark.

Afsluttende samtale

- Opsamling af forløbet med gennemgang af din ADHD-profil.
- Evaluering: Hvad har du fået ud af selvforståelsesforløbet?
- Hvad skal der ske herefter med din viden fra selvforståelsesforløbet.

Evt. overleveringsmøde til dit netværk

- Gennemgang af den viden og de arbejdsark, vi sammen udvælger.
- Aftaler for, hvad der sker med den opsamlede viden efter afslutningen af selvforståelsesforløbet.



Plan og aftaler omkring selvforståelsesforløb

Planen for forløbet:

- Antal samtaler _____ af _____ minutters varighed og mulighed for indlagt pause på _____ min.
- Hvem afholder samtalerne med dig: _____
- Hvor skal samtalerne afholdes: _____
- Datoer og tidspunkter:

Dag									
Dato									
Tids- punkt									

Ønsker til samtalerne:

- Hvem deltager evt. sammen med dig i samtalerne: _____
- Hensyn: F.eks. dæmpet lys, nedrullede gardiner, placering ved bordet, tangles, kædevest/-dyne, ur til at holde styr på tiden osv. _____
- Mappe med arbejdsark: Hvor opbevares den mellem samtalerne? _____
- Dagsorden: Ønsker du en dagsorden til næste gang med hjem (på papir/billede på mobilen)? _____
- Arbejdsark: Hvem noterer på arbejdsarkene undervejs (dig eller mig)? _____
- Hvordan gør du mig opmærksom på din oplevelse af eller behov undervejs i forløbet?
Det kan f.eks. være, hvis:
 - Du har brug for en pause.
 - Ting ikke giver mening.
 - Vi taler om noget, der er særligt vigtigt/uvigtigt for dig.
 - Du har glæde af en kortere/længere samtaletid.
 - Du ønsker at afkorte/stoppe forløbet.

Videreformidling af viden fra selvforståelsesforløbet:

- Hvem ønsker du, skal have overleveret viden efter afslutning af forløbet? F.eks.:
 - Pårørende, skriv hvem: _____
 - Egen læge, skriv hvem: _____



- Socialrådgiver, skriv hvem:

- Bostøtte, skriv hvem:

- Psykiater, skriv hvem:

- Psykolog, skriv hvem:

- Andre, skriv hvem:

- Hvordan videreformidles viden? (Sæt evt. flere krydser)

- Via afsluttende overleveringsmøde.
- Via notater/arbejdsark skrevet af fagperson.
- Jeg formidler selv relevant viden.
- Min bisidder gennem forløbet formidler relevant viden.

Vær opmærksom på, at et selvforståelsesforløb indeholder mange informationer. Det kan derfor ofte være en god hjælp, at en fagperson videreformidler de vigtigste pointer til netværket. Dette skal selvfølgelig altid foregå efter aftale med dig.

Dato: Underskrift deltager i selvforståelsesforløbet

Dato: Underskrift fagperson som forestår selvforståelsesforløbet



Informationer om mig

Navn: _____

Fødselsdato og alder: _____

Hvilke diagnoser og hvornår diagnosticeret:

Nuværende studie/beskæftigelse: _____

Nuværende bolig (egen lejlighed, bomiljø) _____

Nuværende støtteindsatser (i hjem, fritid, uddannelse/beskæftigelse):

Arbejdshæftet er udarbejdet som en del af et selvforståelsesforløb i samarbejde med:

Fagpersonens navn: _____

Stilling/relation til person med ADHD: _____

Selvforståelsesforløbet er bevilget af/ igangsat efter ønske fra:

Dato for påbegyndelse: _____

Dato for færdiggørelse: _____



Håb for udbytte af selvforståelsesforløb

I hvor høj grad har du interesse i at få viden om nedenstående emner i dit kommende selvforståelsesforløb?

- sæt kryds, og skriv gerne egne emner på under "Andet?".

	1 Ingen interesse i at få viden om emnet	2 Lidt interesse i at få viden om emnet	3 Interesse i at få viden om emnet	4 Stor interesse i at få viden om emnet	5 Meget stor interesse i at få viden om emnet
ADHD generelt					
Min ADHD					
Indsigt i, hvordan mennesker uden ADHD fungerer					
Mine ud- fordringer					
Mine styrker					
Hjælpsomme ideer til min hverdag					
Andet?					
Andet?					



Dagsorden til samtale

Dagsorden til samtalenr. _____ d. _____

1) Kort opsamling fra sidste gang

- a. Hvilke emner gennemgik vi sidst (kig evt. kort på illustrationer og arbejdsark).
- b. Dine eventuelle overvejelser eller spørgsmål til emnerne fra sidste gang.

2) Dagens emner: _____

3) Aftaler til næste gang (skrives ned løbende eller ved afslutning af samtalen), f.eks.

a. Emner vi gennemgår næste gang:

b. Hvad skal du evt. være obs på/undersøge/øve på til næste gang?



ADHD

ADHD – Mine noter til emnet:

Sameksisterende tilstande – Mine noter til emnet:

ADHD, stress og belastning – Mine noter til emnet:

Hjælpssomme strategier – Mine noter til emnet:



De 10 H'er

Aktivitet: _____

<p>1. Hvad skal jeg lave? – indhold</p>	
<p>2. Hvorfor skal jeg lave det? – meningsdannelse</p>	
<p>3. Hvornår skal jeg lave det? – tidspunkt</p>	
<p>4. Hvor skal jeg lave det? – placering</p>	
<p>5. Hvem skal jeg lave det med? – person</p>	
<p>6. Hvordan skal jeg lave det? – metode</p>	
<p>7. Hvor længe skal jeg lave det? – tidsperspektiv</p>	
<p>8. Hvad skal jeg lave bagefter? – plan</p>	
<p>9. Hvem kan hjælpe mig, hvis jeg har brug for hjælp? – Lav en klar aftale om, hvem der kan hjælpe, og hvordan behovet for hjælp kommunikeres</p>	
<p>10. Hvordan ved jeg, at jeg har brug for hjælp? – Hvilke signaler skal jeg være opmærksom på som fortæller at jeg har brug for hjælp</p>	

Navn på borger: _____
Udarbejdet af: _____
Dato: _____

Styrker:

Sanser:

Begavelse:

Interesser:

Hjælpssomme ideer:

Hjælpssomme ideer:

Hjælpssomme ideer:

Hjælpssomme ideer:

Opmærksomhed:

Hjælpssomme ideer:

Hukommelse:

Hjælpssomme ideer:

Eksekutive funktioner:

Hjælpssomme ideer:

Bearbejdningshastighed:

Hjælpssomme ideer:

Sammenhængsforståelse:

Hjælpssomme ideer:

Kommunikation:

Hjælpssomme ideer:

Social kognition:

Hjælpssomme ideer:

Forestillingsevne:

Hjælpssomme ideer:

Notér fx for hvert emne:

- Hvad genkender du?
- Hvilke 1-2 hjælpsomme idéer har du glæde af/ønsker du at afprøve?

MIN ADHD-PROFIL



Arbejdsark 13

Navn på borger: _____

Udarbejdet af: _____

Dato: _____

Styrker:

Hjælpsomme ideer:

Interesser:

Hjælpsomme ideer:

Hukommelse:

Hjælpsomme ideer:

Bearbejdningshastighed:

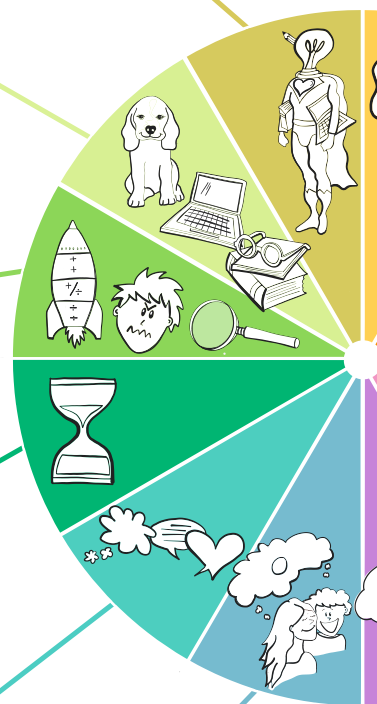
Hjælpsomme ideer:

Kommunikation:

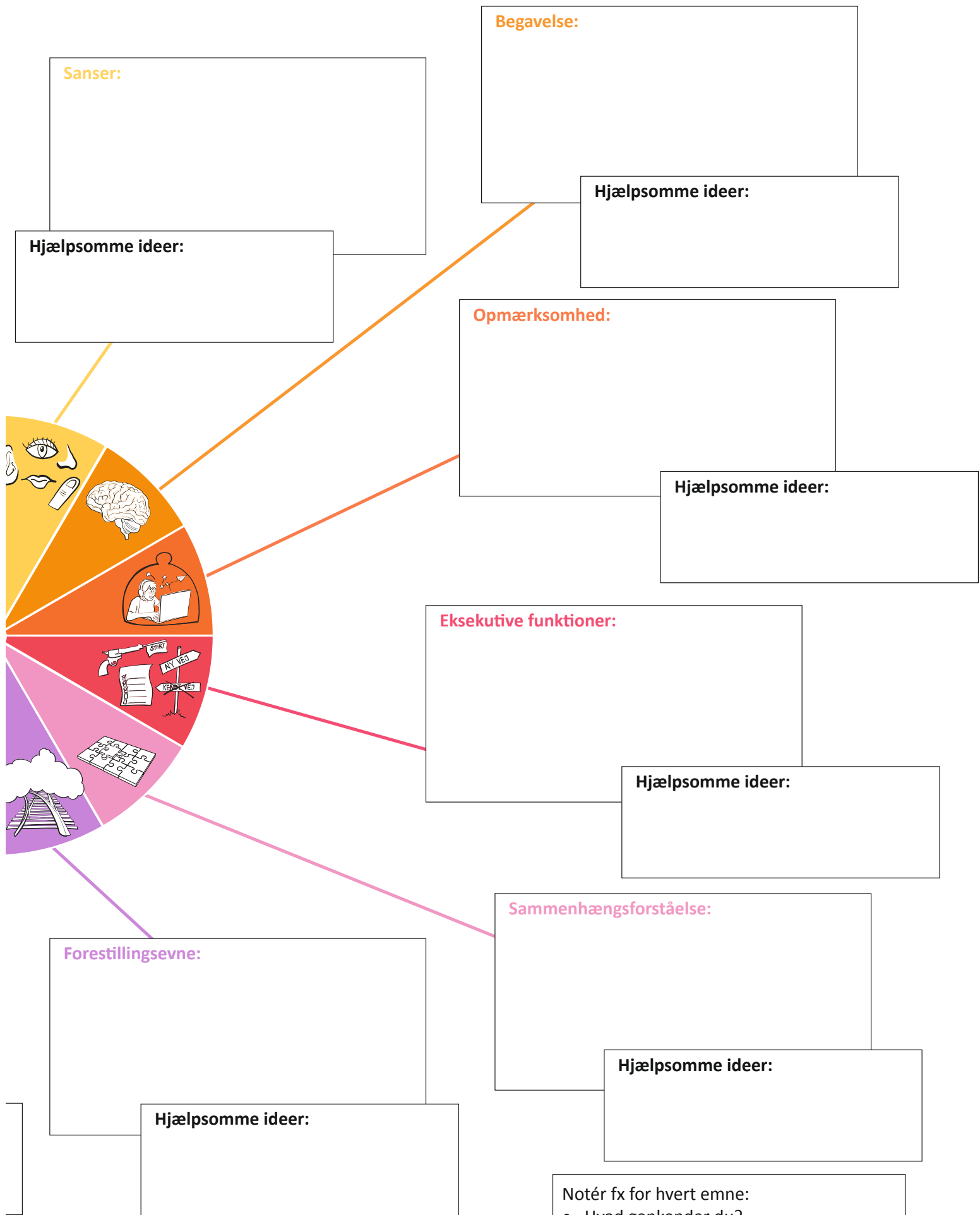
Hjælpsomme ideer:

Social kognition:

Hjælpsomme ideer:



MIN ADHD



Notér fx for hvert emne:

- Hvad genkender du?
- Hvilke 1-2 hjælpsomme idéer har du glæde af/ønsker du at afprøve?

D-PROFIL

Navn på person med ADHD: _____
Udarbejdet af: _____
Dato: _____

Styrker:
Hjælpsomme ideer:

Sanser:
Hjælpsomme ideer:

Begavelse:
Hjælpsomme ideer:

Opmærksomhed:
Hjælpsomme ideer:

Eksekutive funktioner:
Hjælpsomme ideer:

Sammenhængsforståelse:
Hjælpsomme ideer:

Forestillingsevne:
Hjælpsomme ideer:

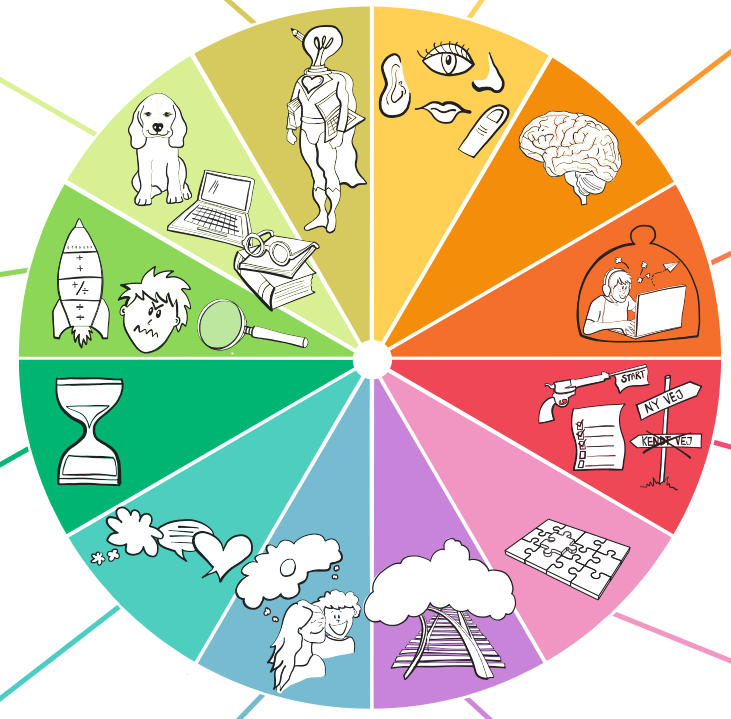
Social kognition:
Hjælpsomme ideer:

Bearbejdningshastighed:
Hjælpsomme ideer:

Kommunikation:
Hjælpsomme ideer:

Hukommelse:
Hjælpsomme ideer:

Interesser:
Hjælpsomme ideer:



MIN ADHD-PROFIL

Notér fx for hvert emne:
• Hvad genkender du?
• Hvilke 1-2 hjælpsomme idéer har du glæde af/ønsker du at afprøve?



Sanser

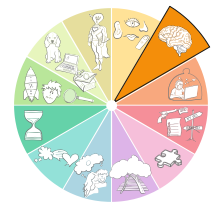
Omhandler: _____

Udfyldt af: _____ Dato: _____

Jeg genkender:

Hjælpssomme idéer

Skriv f.eks. de ting ned, der allerede virker godt for dig, eller du gerne vil afprøve.



Begavelse

Omhandler: _____

Udfyldt af: _____ Dato: _____

Jeg genkender:

Hjælpomme idéer

Skriv f.eks. de ting ned, der allerede virker godt for dig, eller du gerne vil afprøve.



Opmærksomhed

Omhandler: _____

Udfyldt af: _____ Dato: _____

Jeg genkender:

Hjælpomme idéer

Skriv f.eks. de ting ned, der allerede virker godt for dig, eller du gerne vil afprøve.



Eksekutive funktioner

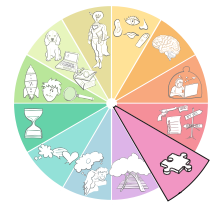
Omhandler: _____

Udfyldt af: _____ Dato: _____

Jeg genkender:

Hjælpssomme idéer

Skriv f.eks. de ting ned, der allerede virker godt for dig, eller du gerne vil afprøve.



Sammenhængsforståelse

Omhandler: _____

Udfyldt af: _____ Dato: _____

Jeg genkender:

Hjælpomme idéer

Skriv f.eks. de ting ned, der allerede virker godt for dig, eller du gerne vil afprøve.



Forestillingsevne

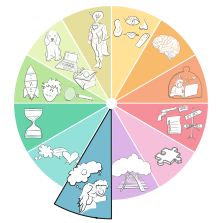
Omhandler: _____

Udfyldt af: _____ Dato: _____

Jeg genkender:

Hjælpomme idéer

Skriv f.eks. de ting ned, der allerede virker godt for dig, eller du gerne vil afprøve.



Social kognition

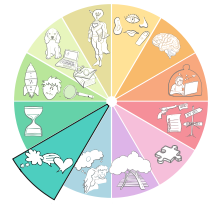
Omhandler: _____

Udfyldt af: _____ Dato: _____

Jeg genkender:

Hjælpssomme idéer

Skriv f.eks. de ting ned, der allerede virker godt for dig, eller du gerne vil afprøve.



Kommunikation

Omhandler: _____

Udfyldt af: _____ Dato: _____

Jeg genkender:

Hjælpomme idéer

Skriv f.eks. de ting ned, der allerede virker godt for dig, eller du gerne vil afprøve.



Bearbejdningshastighed

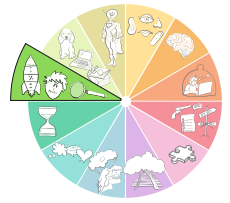
Omhandler: _____

Udfyldt af: _____ Dato: _____

Jeg genkender:

Hjælpomme idéer

Skriv f.eks. de ting ned, der allerede virker godt for dig, eller du gerne vil afprøve.



Hukommelse

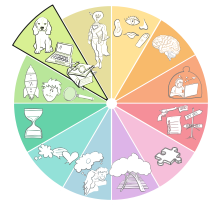
Omhandler: _____

Udfyldt af: _____ Dato: _____

Jeg genkender:

Hjælpssomme idéer

Skriv f.eks. de ting ned, der allerede virker godt for dig, eller du gerne vil afprøve.



Interesser

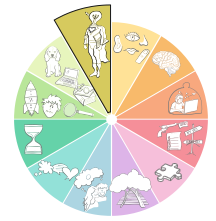
Omhandler: _____

Udfyldt af: _____ Dato: _____

Jeg genkender:

Hjælpomme idéer

Skriv f.eks. de ting ned, der allerede virker godt for dig, eller du gerne vil afprøve.



Styrker

Omhandler: _____

Udfyldt af: _____ Dato: _____

Jeg genkender:

Hjælpomme idéer

Skriv f.eks. de ting ned, der allerede virker godt for dig, eller du gerne vil afprøve.



Dagsorden til afsluttende samtale

Dagsorden til afsluttende samtale d. _____

- 1) Kort opsamling fra sidste gang
 - a. Hvilke emner gennemgik vi sidst (gennemgås i overskrifter).
 - b. Dine eventuelle overvejelser eller spørgsmål til emner fra sidste gang.
- 2) Generel opsamling på forløbet
 - a. Opsummering af ADHD-profilen-arbejdsark.
 - b. Evaluering af udbyttet af selvforståelsesforløbet.
- 3) Aftaleark ved slutningen af selvforståelsesforløb
 - a. Evt. aftaler vedr. kommende overlevering til netværk?
- 4) Udlevering af mappe med alle de udfyldte arbejdsark fra selvforståelsesforløbet



Evaluering på udbytte af selvforståelsesforløb

(Kan bruges som opfølgning på arbejdsark 8: Håb for udbytte af selvforståelsesforløb)

I hvor høj grad oplever du at have fået viden om nedenstående emner gennem dit selvforståelsesforløb (sæt kryds)?

	1 Ingen viden om emnet	2 Lidt viden om emnet	3 Ok viden om emnet	4 Stor viden om emnet	5 Rigtig stor vi- den om emnet
ADHD generelt					
Min ADHD					
Indsigt i, hvordan mennesker uden ADHD fungerer					
Mine udfor- dringer					
Mine styrker					
Hjælpsomme ideer til min hverdag					
Andet?					
Andet?					

Andre kommentarer til evaluering af selvforståelsesforløbet:



Invitation til overleveringsmøde

Vedr. _____

_____ har deltaget i et *Let's Visualize – Min ADHD*-selvforståelsesforløb. I den forbindelse inviteres til et overleveringsmøde med vidensdeling omkring forløbet.

Dato og tidsrum: _____

Sted: _____

Inviterede:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Mødeleder:

Referent: _____ udarbejder et kort aftalereferat fra mødet. Mødedeltagere opfordres i øvrigt til selv at tage notater efter behov.

Formål: Formålet med overleveringsmødet er at videregive information fra selvforståelsesforløbet samt at træffe konkrete aftaler med pårørende og/eller fagpersoner om, hvordan der bliver fulgt op på det afsluttede selvforståelsesforløb.

Dagsorden:

1. Velkomst og præsentation
2. Erfaringer og viden fra *Let's Visualize – Min ADHD* selvforståelsesforløbet, v/
3. Konkrete aftaler om, hvordan der bliver fulgt op efter selvforståelsesforløbet, v/alle
4. Evt.

Med venlig hilsen

Fagperson, som har forestået selvforståelsesforløbet

Person, som har deltaget i selvforståelsesforløbet



Aftaleark fra overleveringsmøde

Vedr. _____

_____ har deltaget i et *Let's Visualize – Min ADHD*-selvforståelsesforløb. Forløbet er bevilget/besluttet/iværksat af _____, og forløbet er afholdt af _____

Som afslutning på selvforståelsesforløbet er der d. _____ afholdt overleveringsmøde med deltagelse af (anfør navn og tilknytning til personen med ADHD):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Indhold på mødet: På overleveringsmødet er viden fra selvforståelsesforløbet videregivet

Følgende aftaler er truffet på mødet: (vær så konkret som muligt i formuleringerne):

Hvad er der aftalt?	Hvem gør hvad ift. aftalen?	Hvornår sker hvad ift. aftalen?	Hvordan deles information om aftalen – og med hvem?

Med venlig hilsen
